

**प्रिंट & कार्ट**

तुमचा लोगो लगेचच प्रिंट करा आणि पोहोचवा प्रत्येका पर्यंत!

MO - 8329291031

लातूर वर्ष ४ थे अंक १६८ वा मंगळवार दि. १७ डिसेंबर २०२४ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.



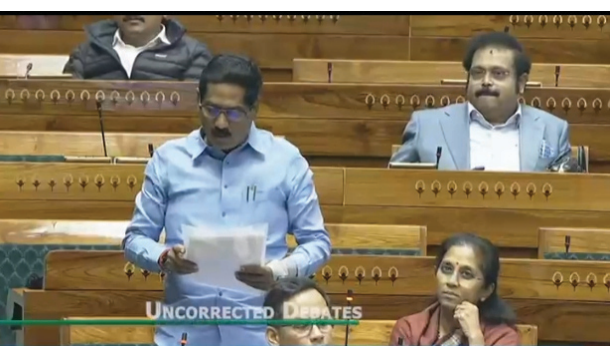
परभणी येथील संविधान प्रतिकृतीची तोडफोड आणि सोमनाथ सूर्यवंशी यांचा पोलीस कोठडीत मृत्यू या सर्वांच्या निषेधार्थ भिक्कू पय्यानंद थेरो यांच्या नेतृत्वात व सर्व दलित संघटना, दलित पक्ष यांच्या वतीने लातूर शहर बंद करण्यात आले.

## बेकाबू पोलिसांच्या डोक्यात धर्म किंवा द्वेष; परभणी घटनेप्रकरणी काय म्हणाले आंबेडकर?

परभणी : येथील रेल्वे स्थानकाबाहेर डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पुतळा परिसरात असलेल्या संविधानाच्या प्रतिकृतीची काही दिवसांपूर्वी विटंबना झाली होती. यानंतर उफाळलेल्या हिंसाचारप्रकरणी काही जणांना ताब्यात घेण्यात आले होते. यातील सोमनाथ सूर्यवंशी या तरुणाचा न्यायालयीन कोठडीतील मृत्यू झाला आहे. याप्रकरणी राजकारण तापताना दिसत आहे. सोमनाथ सूर्यवंशी यांच्या मृत्यूच्या घटनेविरोधात आज परभणीत धरणे आंदोलनाचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी वंचित बहुजन आघाडीचे अध्यक्ष प्रकाश आंबेडकर यांनाही आंदोलनस्थळी भेट दिली. यावेळी त्यांनी पोलिसांवर निशाणा साधला. प्रकाश आंबेडकर म्हणाले की, द्वेष आणि धर्म या दोन गोष्टी कोणाच्यातरी डोक्यामध्ये बसणार आहेत. ज्याच्या कोणाच्या डोक्यामध्ये या गोष्टी बसणार आहेत, तो बेकाबू होणार आहे. या ठिकाणी काही पोलीस आपण बेकाबू झालेले पाहिले आहेत. जो पोलीस बेकाबू झालेला आहे, त्याच्या डोक्यामध्ये धर्म किंवा द्वेष पेरला गेलेला आहे. जसं काही जणांनी कायदा आपल्या हातात घेतला आणि लोकांना बडवायला सुरुवात केली. ही परिस्थिती आता आपल्या देशामध्ये वाढत जाणार आहे. हे थांबले असं वाटत नाही. याला जर थांबवायचं असेल तर काही गोष्टी पाळल्या गेल्या पाहिजेत, असे म्हणत आंबेडकर यांनी तरुणांना आव्हान केले. प्रकाश आंबेडकर म्हणाले की, मी जे सांगणार आहे, ते अनेक लोकांना पटणार नाही. ते लोक म्हणतील दंगलीचा आणि याचा काय संबंध आहे. पण तुम्हाला दारु पिणं सोडावं लागेल. तुम्हाला आयडॅक्स खाणं सोडावं लागेल, कारण ती पण एक नशा आहे. लोक आयडॅक्स ब्रेडवर लावून खातात. त्यामुळे ती नशा सोडून स्वतःला मजबूत करावं लागेल. यासाठी तुम्हा दसरोज चार किलोमीटर पळायला लागेल. आता पळायचं कशाला असा तुमच्या मनात प्रश्न उपस्थित झाला असेल. तुम्ही जर पळालात तर मजबूत बनाल आणि एसआरपी, मिलिट्री, सीआरपी, बॉर्डर सिक्युरिटी फोर्समध्ये व पोलीस खात्यामध्ये जाऊ शकाल. जसं असं केलं तर आज जो बेकाबू झालेला पोलीस आहे.

## मरसाजोग येथील सरपंच संतोष देशमुख प्रकरणात खा. बजरंग सोनवणेनी उठविला संसदेत आवाज कायदा तुडविणाऱ्या गुंडगिरीला फाशी द्या-खा. बजरंग सोनवणे

केज/प्रतिनिधी केज तालुक्यातील मरसाजोगचे सरपंच संतोष देशमुख यांचे गुंड प्रवृत्तीच्या लोकांनी अपहरण करून त्यांना टॉवर करत क्रूरपणे हत्या केली आहे. सदरील हत्या प्रकरण देशातील कायदा व सुव्यवस्थेवर झालेला मोठा आघात आहे. त्यामुळे या घटनेतील दोषींना फाशी देण्यात यावी. असा आवाज खा. बजरंग सोनवणे यांनी संसदेत सोमवार दिनांक १६ डिसेंबर २०२४ रोजी उठविला आहे. दरम्यान मरसाजोग प्रकरणाचा संसदेत आवाज उठविल्याने या घटनेचा तपास पारदर्शक आणि कोणत्याही राजकीय दबावाला बळी न पडता होणार आहे. खा. बजरंग सोनवणेनी संसदेत प्रश्न उपस्थित केल्याने मरसाजोग प्रकरणातील मास्टर माईडचे धाबे दणाले आहेत. मरसाजोग येथील सरपंच संतोष देशमुख हत्येनंतर बीड जिल्ह्याचे सामाजिक वातावरण ढवळून निघाले आहे. या घटनेतील सर्व आरोपींना फाशी देण्यात यावी, यासाठी जिल्ह्यात मोर्चे, निवेदने, गावबंद आंदोलने सुरु आहेत. बीड जिल्ह्यात काही राजकीय लोकांनी गुंडगिरीचा उच्चांक गाठला आहे. सत्तेच्या जोरावर गुंडगिरी पोसून सामाजिक सलोखा बाधित केला जात आहे. एवढेच नाही तर खंडणीसारखे गुन्हे दाखल होवूनही पोलिसांकडून आरोपींना अटक केली जात नाही. संतोष देशमुख यांचे अपहरण झाल्यानंतर केज पोलिसांना त्याची तातडीने माहिती देण्यात आली होती. परंतु केज पोलिसांकडून हलगर्जीपणा करण्यात आला. या घटनेचे गंभीर घेतले असते तर संतोष देशमुख यांची हत्या झाली



नसती. बीडचे पोलीस नेमके कोणाच्या इशान्यावर चालत आहेत. या सर्व बाबींचा कसून तपास होणे गरजेचे आहे. कारण त्याशिवाय हत्येचा मास्टर माईड कोण आहे? उघड होणार नाही. बीडमध्ये नुकत्याच पार पडलेल्या निवडणुकांमध्ये गुंडगिरी प्रवृत्तीच्या लोकांनी अक्षरशः कायदा आणि सुव्यवस्थेचे धिंडवडे उडविले होते अशी नागरिकांतून चर्चा ऐकण्यास मिळत आहे. संतोष देशमुख यांची हत्या देखील याचं गुंड मानसिकतेतून झाली आहे. त्यामुळे या घटनेतील एकही आरोपी फाशीच्या शिक्केतून वगळला जाऊ नये. त्यासाठी तपास अतिशय पारदर्शकपणे करण्यात यावा. असा प्रश्न खा. बजरंग सोनवणे यांनी संसदेत उपस्थित केला आहे.

## सरपंच संतोष देशमुख यांच्या कुटुंबियांना न्याय मिळेपर्यंत रिपाई पूर्ण ताकतनिशी खंबीरपणे त्यांच्या कुटुंबासोबत राहणार-पप्पू कागदे

केज/प्रतिनिधी सरपंच संतोष देशमुख यांच्या हत्याकांडातील आरोपीला जोपर्यंत अटक होत नाही व त्यांना कठोर शासन होत नाही. तोपर्यंत रिपाई देशमुख कुटुंबियांच्या पाठीशी ताकतनिशी खंबीरपणे उभी आहे. तसेच या हत्याकांडा तपास करणारी यंत्रणा ही कुणाच्यातरी दबावाखाली काम करीत असल्याचा आरोप रिपाईचे युवा प्रदेशाध्यक्ष पप्पू कागदे यांनी केला. या प्रकरणाचा तपास एसआयटी मार्फत करण्यात यावा. यासाठी त्यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची भेट घेवून मागणी केली असल्याचे सांगितले. याबाबतची सविस्तर माहिती अशी की, दिनांक १६ डिसेंबर २०२४ रोजी केज तालुक्यातील मरसाजोगचे सरपंच संतोष देशमुख यांच्या कुटुंबांची भेट घेवून त्यांचे सांत्वन करण्यासाठी आले होते. यावेळी त्यांच्या सोबत रिपाईचे जिल्हा सचिव राजू जोगदंड, तालुका अध्यक्ष दिपक कांबळे, माजलगावचे तालुकाध्यक्ष अविनाश जावळे, मराठवाडा संघटक गोवर्धन वाघमारे,



जिल्हा संघटक रवींद्र जोगदंड, जिल्हा सल्लागार उत्तम मस्के, जिल्हा उपाध्यक्ष राहुल सरवदे, युवा रिपाईचे निलेश ढोबळे, ईश्वर सोनवणे, राजेश सोनवणे, जेष्ठ नेते दिलीप बनसोडे, नाना गायकवाड, सूरज काळे, विनोद गायकवाड, रोहित बचुटे, रंजित कांबळे, राहुल वाघमारे, सनी प्रधान, यांच्यासह रिपाईचे नेते उपस्थित होते. यावेळी पप्पू कागदे म्हणाले की, संतोष देशमुख यांचे हत्याकांड हे मानवतेला काळीमा फासणारे अत्यंत अमानवीय आणि

निंद्यीपणाची परिसीमा ओलांडणारी निंदनीय घटना आहे. त्यामुळे आम्ही रिपाईचे कार्यकर्ते ना. रामदासजी आठवले यांच्या मार्गदर्शनाखाली देशमुख कुटुंबियांच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे आहोत. जो पर्यंत या हल्लेखोरांना अटक होत नाही आणि देशमुख कुटुंबियांना न्याय मिळत नाही; तो पर्यंत आम्ही पाठपुरावा करणार आहोत. तसेच येथील तपास यंत्रणा ही कोणाच्यातरी दबावाखाली काम करीत असल्याने अद्यापही फारार आरोपींना अटक करण्यात ते अपयशी ठरले असल्याचा गंभीर आरोप त्यांनी केला. या हत्याकांडाचा तपास हा एखाद्या कर्तव्य कठोर आयपीएस अधिकाऱ्यांच्या एसआयटी मार्फत करण्यात यावा. या मागणी करीता दोन दिवसा पूर्वीच त्यांनी मुंबई येथे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या सारार निवस्थानी भेटून निवेदनाद्वारे मागणी केली आहे.

## मालमत्ता कर वसुलीसाठी मनपा एकशन मोड वर

दिवसभरात १ शाळा कार्यालय सील, २ गाळ्यांना सील, ३ नळजोडणी तोडण्याची कारवाई

लातूर/प्रतिनिधी :- मालमत्ता धारकांकडे असणारा थकीत कर वसूल करण्यासाठी मनपाने हाती घेतलेली धडक वसुली मोहीम ६ जमी पथका मार्फत सुरु आहे. या अंतर्गत शहरातील चारही झोनमध्ये गाळ्यांना सील टोकणे, नळजोडण्या खंडित करणे अशी कारवाई महानगरपालिकेकडून केली जात आहे. मनपा आयुक्त तथा प्रशासक बाबासाहेब मनोहरे, उपायुक्त डॉ. पंजाब खानसोळे यांच्या निदेशानुसार वसुली मोहीम सुरु आहे. झोन ए अंतर्गत मालमत्ता क्र. ए २-५२९९ यांच्याकडे १,३५,४५७ रुपये कर थकलेला असल्याने २ दुकाने सील टोकण्यात आले. बी झोनमध्ये एका मालमत्तेवर कार्यवाही करताच संबंधिताने ४,२२,६३० रुपयांचा धनादेश अधिकाऱ्यांकडे सुपूर्द केला. सी झोनमध्येही असाच अनुभव आला. कार्यवाही करताच मालमत्ताधारकाने ६८७२९ रुपयांचा धनादेश अधिकाऱ्यांना दिला. आणखी एका प्रकारात थकीत करापोटी २ नळ जोडण्या खंडित करण्यात आल्या. तसेच थकीत मालमत्ता करापोटी सी ५-३६८४ या एका खाजगी शाळेच्या कार्यालयाला सील टोकण्यात आले. नागरिकांनी आपल्याकडे थकीत असणारा मालमत्ता कर पालिकेकडे जमा करून सहकार्य करावे, अन्यथा वसुलीची मोहीम अधिक तीव्र करण्यात येईल, असा इशारा मनपा उपायुक्त डॉ. पंजाब खानसोळे यांनी दिला आहे.

## मनपातील अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण पुण्याच्या यशदातील तज्ञ व्याख्यात्यांचे मार्गदर्शन

लातूर/प्रतिनिधी :- मनपातील अधिकारी व कर्मचाऱ्यांच्या कामात सुसूत्रता येऊन कामाची गती वाढावी यासाठी मनपा आयुक्त तथा प्रशासक बाबासाहेब मनोहरे यांच्या सूचनेवरून एक दिवसाचे प्रशिक्षण देण्यात आले. पुण्यातील यशदाच्या तज्ञ प्रशिक्षक व व्याख्यात्यांनी अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना मार्गदर्शन केले. मनपामध्ये नव्याने ८१ पदांची भरती करण्यात आलेली आहे. तसेच अनेक अधिकाऱ्यांना पदोन्नतीने बदली देण्यात आली आहे. या सर्वांच्या कामात सुसूत्रता यावी, कौशल्य विकास व्हावा व कामकाजाची गती वाढावी यासाठी या प्रशिक्षणाचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी यशदाचे डॉ. बबन जोगदंड यांनी 'बदलते जग, बदलते प्रशासन' 'बदलांना तयार व्हा' या विषयावर मार्गदर्शन केले. तसेच 'कार्यालयीन पद्धती व विभागीय चौकशी' यासंदर्भात माहिती दिली. 'हसत खेळत तणाव मुक्ती' या संदर्भात व्याख्याते अशोक देशमुख यांनी संवाद साधला. नाशिकचे संदीप सावंत यांनी 'माहितीचा अधिकार' या संदर्भात मार्गदर्शन केले. 'संगीतातून तणावमुक्ती' या विषयावर व्याख्याते संतोष यांनी मार्गदर्शन केले. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचलन केले. या कार्यशाळेस मनपातील सर्व अधिकारी आणि कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

## संपादकीय....

## कृषिविकासाला हवी चालना

भारत आजही कृषिप्रधान देश म्हणून ओळखला जातो. आजही शेतीचे स्वरूप 'उदरनिर्वाहापुरती' असे आहे. ही स्थिती बदलण्यासाठी कृषिविकासाला चालना घ्यायला हवी. शेती हा भारताच्या अर्थव्यवस्थेचा कणा आहे. पंचवार्षिक योजनांद्वारे राबविलेल्या विविध कार्यक्रम आणि प्रयत्नांमुळे कृषी क्षेत्राला राष्ट्रीय अर्थव्यवस्थेत मानाचा दर्जा प्राप्त झाला आहे. आकडेवारी दर्शवते की सुमारे ६४ टक्के कामगार कृषी क्षेत्रात कार्यरत आहेत. सन १९५०-५१ मध्ये सकल देशांतर्गत उत्पादनात (जीडीपी) कृषी क्षेत्राचा वाटा ५९.२ टक्के होता, जो १९९०-९१ मध्ये ३६.४ टक्के आणि १९८२-८३ मध्ये ३४.९ टक्के इतका खाली आला. ही टक्केवारी सतत कमी होत चालली आहे, परंतु आजही एकूण निर्यातीत कृषी क्षेत्राचा वाटा कायम आहे.

एका स्वतंत्र एजन्सीच्या आकडेवारीवरून असे दिसून येते की देशातील राष्ट्रीय उत्पन्नापैकी २८ टक्के उत्पन्न हे शेतीतून मिळते. सुमारे ७० टक्के लोकसंख्या प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे त्यांच्या उपजीविकेसाठी शेतीवर अवलंबून आहे. अकृषी क्षेत्राला या क्षेत्रातून मोठ्या प्रमाणात ग्राहकोपयोगी वस्तू आणि अनेक उद्योगांसाठी कच्चा माल मिळतो. अशा स्थितीत या क्षेत्राकडे दुर्लक्ष करणे म्हणजे देशाच्या अर्थव्यवस्थेशी खेळ करण्यासारखे आहे.

रोजगार आणि अर्थव्यवस्थेच्या दृष्टीने कृषी क्षेत्रात अनेक संधी आहेत. भारतात सर्वात जास्त लागवडीयोग्य जमीन आहे. देशातील हवामान असे आहे की एका वर्षात तीन पिके सहज घेता येतात. आज जगातील देश भरडधान्याकडे वाटचाल करत आहेत. वस्तुतः भारत हा त्याच्या उत्पादनासाठी योग्य देश आहे. करोनाच्या वेळी देशातील सर्व उद्योगधंदे बंद पडले आणि मोठ्या प्रमाणात शहरांमध्ये काम करणारे कामगार बेरोजगार झाले. त्यावेळी शेतीनेच त्या कामगारांना निवारा दिला. यावरून हे सिद्ध झाले की जर देशातील शेती सुधारली तर त्यातून आपल्याला रोजगाराच्या संधी तर मिळतीलच, शिवाय आपली अर्थव्यवस्थाही चांगल्या पद्धतीने मजबूत होईल.

एका अंदाजानुसार, देशातील सुमारे दोन हजार लाख हेक्टर जमीन शेतीसाठी योग्य आहे. यापैकी केवळ १२०० ते १५०० लाख हेक्टर जमीन आपण वापरण्यास सक्षम आहोत. त्यापैकी केवळ ४० टक्के शेती सिंचनाखाली येते. उर्वरित ६० टक्के शेती पावसाच्या भरवशावर केली आहे. जर आपण शेजारील देश चीनचे उदाहरण पाहिल्यास जेव्हा तेथे कम्युनिस्ट सरकार आले, तेव्हा सर्वात प्रथम कृषी पायाभूत सुविधांचा विकास झाला. अमेरिकेचे दूरदर्शी राष्ट्रध्यक्ष रूझवेल्ट यांनीही शेतीला विकासाचा आधार बनवला होता.

जगातील सर्वात वेगाने वाढणार्या अर्थव्यवस्थांपैकी एक असलेल्या व्हिएतनामनेही शेतीला आपल्या विकासाचा आधार बनवले आहे. भारतात कृषीक्षेत्राच्या विकासाकडे लक्ष दिले; परंतु आजही शेतीक्षेत्र पायाभूत सुविधांच्या बाबतीत मागासलेले आहे. स्वातंत्र्यानंतर विविध सरकारांनी ग्रामीण अर्थव्यवस्था, कृषी आणि ग्रामीण पायाभूत सुविधांवर लक्ष दिले, परंतु अद्याप बरेच काही करणे आवश्यक आहे. सरकारने शेती आणि शेतीवर आधारित उद्योगांना चालना देण्यासाठी धोरण आखले. त्याचा परिणामही दिसून येत आहे. मात्र ग्रामीण भागातून स्थलांतराचे प्रमाण कमी झालेले नाही. ग्रामीण अर्थव्यवस्था सुधारली नाही, शहरांच्या तुलनेत खेडी अजूनही मागेच आहेत.

त्यामुळे सरकारला आधी शेतीसाठी मोठ्या प्रमाणात सिंचनाच्या पायाभूत सुविधा निर्माण कराव्या लागतील. सिंचनाचा सर्वात मोठा स्रोत म्हणजे पावसाचे पाणी. झारखंडसारख्या पठारी राज्यांमध्ये ९० टक्के पाणी समुद्रात जाते. आपली सुपीक मातीही वाहून जाते. त्यामुळे मोठे नुकसान होत आहे. पावसाच्या पाण्यापैकी इतकं २० ते २५ टक्केच पाणी आपण वापरू शकतो. अशा वेळी त्याचा प्रत्येक थेंब जपायला हवा. आज आपल्या नद्या मरणकळा सोसत आहेत. त्यांना पुन्हा जिवंत करावे लागेल. भूगर्भातील पाण्याची घसरणारी पातळीही नियंत्रित करणे आवश्यक आहे. शेतीसाठी पायाभूत सुविधा निर्माण करण्यासाठी कृषी क्षेत्रात मोठ्या प्रमाणावर गुंतवणूक करण्याची गरज आहे.

शेतीवर आधारित उद्योगांच्या माध्यमातून ग्रामीण अर्थव्यवस्थाही मजबूत होऊ शकते. डाळ गिरणी, तेलगिरणी, पिठाची गिरणी, तांदळाची गिरणी इत्यादी अन्न प्रक्रिया कारखाने पंचायत स्तरावर असले पाहिजेत. यासाठी शासन ग्रामपंचायतींच्या सहकार्याने सहकार चळवळ चालवू शकते. या प्रकारच्या छोटीसा कारखान्यांमध्ये प्रचंड क्षमता आहे. पशुसंवर्धन, मत्स्यव्यवसाय इत्यादींच्या माध्यमातून रोजगाराचे नवे आयाम निर्माण करता येतील. दळणवळण, कनेक्टिव्हिटी आणि वाहतुकीची साधने वेगवान करून या दिशेने वेग आणता येईल.

देशाच्या ग्रामीण भागात शेतीक्षेत्रात व्यावसायिक दबाव दिसून येत आहे. मध्यस्थान्मुळे उत्पादकाला योग्य भाव मिळत नाही. याबाबतही एकदा सर्वसमावेशक विचार करून व्यापक धोरण निश्चित करणे आवश्यक आहे. शेतकर्यांच्या विविध मागण्या, एमएसपी बाबतच्या मागण्या, वाढलेल्या बी-बिड्यांच्या किमती, खतांच्या वाढलेल्या किमती याबाबतही सरकारने योग्य ते लक्ष देणे गरजेचे आहे. एकंदरीतच, भारताचा पारंपरिक व्यवसाय असलेल्या शेतीचे निराकरण करून त्यात आधुनिक पद्धतीचा समावेश केला, तर देशात सध्या निर्माण झालेले रोजगाराचे संकट कमी होईल. स्थलांतर थांबेल, ग्रामीण अर्थव्यवस्था मजबूत होईल आणि देशाच्या विकासावर याचा सकारात्मक परिणाम होईल.

## अल्पसंख्याकांची परवड होता कामा नये !

अल्पसंख्याक लोकांना पुढे आणण्यासाठी आणि त्यांच्या हक्कांचे संरक्षण करण्यासाठी हा दरवर्षी १८ डिसेंबर रोजी 'अल्पसंख्याक हक्क दिन' म्हणून देशात साजरा केला जातो. मुस्लिम, शीख, ख्रिश्चन, बौद्ध, पारशी आणि जैन हे भारतातील अल्पसंख्याकांमध्ये गणले जातात. यानिमित्त देशभरात विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात येते. भारतीय राज्यघटनेनुसार देशातील प्रत्येक नागरिकाला समान अधिकार मिळाले पाहिजेत, मग ती कोणतीही जात, धर्म, भाषा किंवा समुदाय असो. देशाच्या संविधानात अल्पसंख्याकांच्या संरक्षणाची तरतूदही आहे. संविधानातील तरतूदीनुसार व कायदेशीरप्राप्ते भारतामध्ये धार्मिक अल्पसंख्याक आणि भाषिक अल्पसंख्याक असे दोन प्रकारचे अल्पसंख्याक समुदाय आहेत. भारतामध्ये राहणाऱ्या व त्यांची वेगळी भाषा व लिपी असणाऱ्या लोकसमूहाला भाषिक अल्पसंख्याक म्हणून गणण्यात येते तर राज्यामध्ये राज्यभाषेव्यतिरिक्त इतर भाषा मातृभाषा असलेल्या लोकसमूहाला भाषिक अल्पसंख्याक म्हणून गणण्यात येते. महाराष्ट्रामध्ये मराठी व्यतिरिक्त अन्य भाषा मातृभाषा असणाऱ्या लोकसमूहाला भाषिक अल्पसंख्याक गणण्यात येते.

केंद्रीय गृहमंत्रालयाने १९७८ मध्ये एक ठराव पारित केला, ज्यामध्ये अल्पसंख्याक समाजातील लोकांसाठी एक आयोग स्थापन करण्याचे सांगण्यात आले. त्यासोबतच भारतीय संविधानात संरक्षणाचे अनेक कायदे असल्याचेही सांगण्यात आले, असे असूनही अल्पसंख्याकांना असुरक्षित वाटत आहे. एवढेच नाही तर त्यांच्याशी भेदभाव केला जातो, हे संपवण्यासाठी अल्पसंख्याक आयोगाची स्थापना करण्यात आली. यासोबतच १९९२ मध्ये 'राष्ट्रीय अल्पसंख्याक आयोग'ने कायदा केला. ज्यांतर्गत १९९३ ची अधिसूचना आली. ते लोक अल्पसंख्याक समाजात येतात, जे आर्थिक, सामाजिक आणि राजकीयदृष्ट्या मागासलेले आहेत. याशिवाय ज्यांची लोकसंख्याही कमी आहे. त्यांची भाषा, धर्म, परंपरा सर्वसामान्य समाजातील लोकांपेक्षा वेगळी असावी. मात्र शेजारील देशातील अल्पसंख्याक निवासितांना नागरिकत्व देण्याच्या कायद्याला विरोध करत सर्वोच्च न्यायालयाने नवा निर्णय देत अल्पसंख्याक

समुदायाच्या लोकांची व्याख्या स्पष्ट केली आहे. हा निकाल देताना न्यायालयाने म्हटले की, धर्माला मर्यादा नाही. धर्माकडे राज्याच्या दृष्टीने न पाहता अखिल भारतीय पातळीवर पाहिले पाहिजे. अल्पसंख्याक' हा शब्द प्रामुख्याने राष्ट्रीय कायदेमंडळातील राजकीय पक्षांना संदर्भित केला जात असे, वांशिक, राष्ट्रीय, भाषिक किंवा धार्मिक गटांना नाही. पॅरिस परिषदेचे श्रेय अल्पसंख्याकांच्या हक्कांची संकल्पना मांडण्यात आले आणि त्याला महत्त्व दिले गेले. १८९४ मध्ये व्हिएनाच्या काँग्रेस मध्ये अल्पसंख्याकांच्या हक्कांचा मुद्दा प्रथम उपस्थित करण्यात आला होता, ज्यामध्ये जर्मन ज्यू आणि विशेषतः पुन्हा एकदा फाळणी झालेल्या धुवांच्या भवितव्यावर चर्चा करण्यात आली होती. काँग्रेसने आशा व्यक्त केली की प्रशिया, रशिया आणि ऑस्ट्रिया त्यांच्या अल्पसंख्याकांना सहिष्णुता आणि संरक्षण देतील, ज्यांचा शेवटी त्यांनी दुर्लक्ष केले, संघटित भेदभावात गुंतले.

हंगेरीच्या क्रांतिकारी संसदेने जुलै १८४९ मध्ये प्रथम अल्पसंख्याक हक्कांची घोषणा करून ती अंमलात आणली. त्यानंतर १८६७ मध्ये ऑस्ट्रियन कायद्यात अल्पसंख्याक हक्क संहिताबद्ध करण्यात आले. तथापि रशियन सरकारने आपल्या खेड्यांमध्ये ज्यूविरुद्ध होणारे दुष्ट पोग्रोम सहन केले. या धोरणासाठी रशियावर मोठ्या प्रमाणावर हल्ले झाले. याउलट आफ्रिकन वसाहती स्वतंत्र झाल्यापासून दक्षिण युनायटेड राज्यामधील कृष्णवर्णीय लोकांसारख्या इतर अल्पसंख्याकांच्या वागणुकीबाबत फार कमी किंवा कोणताही आंतरराष्ट्रीय आक्रोश नव्हता. पहिल्या महायुद्धापूर्वी फक्त तीन युरोपीय देशांनी वांशिक अल्पसंख्याकांचे हक्क घोषित केले आणि अल्पसंख्याक-संरक्षणात्मक कायदे लागू केले. पहिला हंगेरी (१८४९ आणि १८६८), दुसरा ऑस्ट्रिया (१८६७) आणि तिसरा बेल्जियम (१८९८) होता. पूर्वीच्या काळात इतर युरोपीय देशांच्या कायदेशीर प्रणालींनी प्राथमिक शाळांमध्ये, सांस्कृतिक संस्थांमध्ये, सार्वजनिक प्रशासनाच्या कार्यालयांमध्ये आणि कायदेशीर न्यायालयांमध्ये युरोपियन अल्पसंख्याक भाषा वापरण्यास परवानगी दिली नाही.

भाजप नेते अश्वनी कुमार यांनी सर्वोच्च न्यायालयात याचिका दाखल केली. यामध्ये जम्मू-काश्मीर आणि ईशान्येकडील

राज्यांसह एकूण ८ राज्यांमध्ये हिंदू समाजाच्या लोकांची लोकसंख्या कमी असल्याचे सांगण्यात आले. यामुळे त्यांना अल्पसंख्याकांच्या श्रेणीत ठेवण्यात आले आहे. अशा स्थितीत ना त्यांना सरकारी सुविधा मिळू शकल्या, ना त्यांचे हक्क मिळू शकले. याशिवाय असे विचार टाळायचे असतील तर, या प्रकरणांची न्यायालयातही सुनावणी झाली पाहिजे, असे याचिकेत म्हटले आहे.

अल्पसंख्याक हे धर्म, भाषा, राष्ट्रीयत्व किंवा जात यावर आधारित असतात. तेव्हा संयुक्त राष्ट्राने म्हटले की, अल्पसंख्याकांची संस्कृती, धर्म इत्यादींच्या रक्षणासाठी देशांना पावले उचलावी लागतील, जेणेकरून त्यांचे अस्तित्व धोक्यात येऊ नये. म्हणून संयुक्त राष्ट्रांच्या महासभेने १९९२ मध्ये या दिवसासाठी १८ डिसेंबर निवडला होता. संयुक्त राष्ट्राने उचललेले हे मोठे पाऊल होते. विशेषतः भारताच्या दृष्टिकोनातून, हे लक्षात घेऊन भारतात अल्पसंख्याक आयोगाची निर्मिती करण्यात आली. हा आयोग अल्पसंख्याक लोकांच्या हक्कांचे संरक्षण करण्यासाठी पावले उचलतो आणि बहुसंख्या लोकांशी समन्वय साधण्याचा प्रयत्न करतो.

राष्ट्रीय अल्पसंख्याकांच्या संरक्षणाच्या क्षेत्रात युरोपियन युनियनची थेट भूमिका अजूनही खूप मर्यादित आहे. सामान्य आंतरराष्ट्रीय कायदे आणि आंतरराष्ट्रीय कायद्याच्या युरोपीय प्रादेशिक प्रणालीवर अवलंबून आहे आणि आवश्यकतेनुसार त्यांचे मानदंड स्वीकारले. पण १९९० च्या दशकात सुरू झालेल्या 'युरोपियन एकात्मतेचे डी-इकोनॉमायझेशन' ही परिस्थिती बदलत आहे. राष्ट्रीय अल्पसंख्याकांच्या संरक्षणाची राजकीय प्रासंगिकता खूप जास्त आहे. 'अल्पसंख्याक हक्क दिन' निमित्त सर्वांना मनःपूर्वक शुभेच्छा !

\*\*\*\*\*

प्रविण बागडे

नागपूर

भ्रमणध्वनी : ९९२३६२०९९९

## संविधानावरील चर्चा

सध्या सुरू असलेल्या संसदेच्या हिवाळी अधिवेशनात गेल्या आठवड्यामध्ये लोकसभेत संविधानावर जी चर्चा झाली ती निश्चित महत्त्वाची होती. अर्थात, सत्ताधारी पक्ष आणि विरोधी पक्ष यांनी आपापल्या बाजू जरी नेटाने मांडल्या असल्या तरी या चर्चेतून निश्चित असा कोणता निष्कर्ष निघाला हे मात्र सांगता येणार नाही. कारण पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी संविधानावरील चर्चा दिलेले उत्तर असो किंवा या चर्चेदरम्यान विरोधी पक्ष नेते राहुल गांधी आणि इतरांनी केलेले भाषण असो या सर्वच नेत्यांनी आतापर्यंत जे मुद्दे संसदेबाहेर मांडण्यात येत होते तेच संसदेमध्ये विस्तृत स्वरूपात मांडण्याचे काम केले. नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वाखालील भाजप आघाडीला घटना मान्य नाही आणि घटनेत बदल करण्याचे त्यांचे नियोजन आहे अशा प्रकारचे आरोप आतापर्यंत अनेक वेळा राहुल गांधी यांनी केले आहेत.

जेव्हा जेव्हा राहुल गांधी अशा प्रकारचे आरोप करतात तेव्हा भारतीय घटनेची मोडतोड करण्याचे काम इंदिरा गांधी यांनीच देशात आणीबाणी लादून केले असल्याचा प्रतिहक्क नेहमीच केला जातो. नरेंद्र मोदी यांनी लोकसभेमध्ये आपल्या भाषणामध्ये इंदिरा गांधी यांच्याव्यतिरिक्त पंडित जवाहरलाल नेहरू आणि राजीव गांधी यांनीसुद्धा देशाची घटना अडचणीत आणणारे निर्णय कसे घेतले याबाबत काही नवीन आरोप केले. पंडित जवाहरलाल नेहरू यांच्या नेतृत्वाखालील काँग्रेसने नेहमीच सरदार पटेल किंवा डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांना दुय्यम वागणूक कशी दिली याबाबत पुन्हा एकदा नरेंद्र मोदी यांनी आरोप अधोरेखित केले. सत्ताधारी आघाडीवर जेव्हा संविधानाच्या विषयावरून टीका होईल तेव्हा तेव्हा इंदिरा गांधी यांनी लादलेली आणीबाणी हा विषय समोर येणार याची कल्पना विरोधी आघाडीलाही असते.

म्हणूनच त्याला प्रतिवाद करण्यासाठी सत्ताधारी पक्ष ज्या प्रकारे घटनात्मक संस्थांचा वापर चुकीच्या पद्धतीने करत आहे याबाबतचे तपशील आणि उदाहरणे विरोधी आघाडीकडून दिली जातात. लोकसभेमध्ये गेल्या आठवड्यामध्ये जी चर्चा झाली त्या एकंदर चर्चेचा हाच निष्कर्ष निघतो की पुन्हा एकदा चर्चेचे जुनेच चुकळ चालवले गेले. लोकसभा निवडणुकीच्या कालावधीमध्ये काँग्रेस आणि मित्र पक्षांनी घटना बदलण्याचा प्रचार केल्यामुळे त्याचा मोठा फटका भाजपला बसल्यानेच या अधिवेशनामध्ये जाणीवपूर्वक संविधानावरील चर्चा ठेवण्यात आली. या निमित्ताने स्वतःला संविधानाचे रक्षक मानणारे विरोधी पक्ष कशाप्रकारे संविधानाचे मारकरी आहेत हे सांगण्याचे काम नरेंद्र मोदी यांनी केले. पण राहुल गांधी आणि इतर विरोधी पक्ष नेत्यांनी आपल्या भाषणांमध्ये जे अदानी आणि इतर विषय उपस्थित केले होते त्यापैकी कोणत्याही विषयाला नरेंद्र मोदी यांनी आपल्या भाषणामध्ये स्पर्श केला नाही हेसुद्धा वास्तव महत्त्वाचे आहे. ज्या प्रकारे राहुल गांधी यांच्यासाठी घटनेवर चर्चा सुरू असताना इंदिरा गांधी यांनी लादलेली आणीबाणी हा अडचणीचा

विषय ठरतो त्याच प्रकारे अदानी आणि इतर काही विषय हे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्यासाठी अडचणीचे ठरतात हेच पुन्हा एकदा सिद्ध झाले. अदानींचा विषय असो किंवा जातीनिहाय जनगणनेचा विषय असो या दोन मुद्द्यांना धरूनच राहुल गांधी नेहमी नरेंद्र मोदी सरकारवर टीका करत असतात. पण आतापर्यंत जेव्हा जेव्हा या टीकेला उत्तर देण्याची संधी उपलब्ध झाली आहे तेव्हा नरेंद्र मोदी यांनी या दोन्ही विषयांना स्पर्श केलेला नाही हेसुद्धा लक्षात घ्यावे लागेल. राहुल गांधी आणि त्यांच्या सहकार्यांनी तेच तेच विषय पुन्हा मांडले असले तरी आणि पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी त्याच प्रकारे पुन्हा उत्तर दिले असले तरी लोकसभेसारख्या व्यासपीठावर संविधानावर चर्चा झाली हेसुद्धा महत्त्वाचे आहे.

कारण भारतासारख्या सर्वात मोठ्या लोकशाही देशाचे अस्तित्व ज्या संविधानावर उभे आहे त्याबाबत शंका निर्माण होणे कधीच योग्य ठरणार नाही. गेल्या काही कालावधीपासून देशातील सर्वसामान्य नागरिकांच्या मनात संविधानातील बदलाबाबत शंका निर्माण होत आहे. या चर्चेच्या निमित्ताने हा संभ्रम कमी करण्याचे काम होऊ शकेल. बहुतांशी सर्वसामान्य नागरिकांना घटनादुरुस्ती आणि घटनाबदल यातील फरक लक्षात येत नाही. भारतीय संविधान हे लवचिक आणि दुरुस्तीला वाव देणारे असल्याने आतापर्यंत अशा अनेक दुरुस्तीच्या माध्यमातून संविधानात काही बदल करण्यात आले आहेत. पण संविधानाच्या मूळ ढाच्येला हात लावणे कोणालाही शक्य नाही हे तथ्यही या निमित्ताने समोर येण्याची गरज आहे.

घटनाकारांनी संविधानाचा जो मूळ ढाचा ठरवून दिला आहे तो बदलणे अशक्य आहे. याबाबतच आता सत्ताधारी पक्षाला कॅम्पेनिंग करावे लागणार आहे. संविधानातील तरतुदीप्राप्ते घटनेचे रक्षण करण्याची जबाबदारी सर्वो



च्च न्यायालयावर असते आणि आतापर्यंत अनेक वेळा सर्वोच्च न्यायालयाने ही जबाबदारी यशस्वीपणे पूर्ण केली आहे. साहजिकच एखाद्या राजकीय पक्षाला कितीही मोठे बहुमत मिळाले तरी संविधानाच्या मूळ ढाच्येला हात लावणे कोणालाही शक्य नाही हे तथ्यही या निमित्ताने समजून घेण्याची गरज आहे.

अर्थात, त्याचवेळी सत्ताधारी पक्षाने सर्व घटनात्मक संस्था आणि घटनात्मक पदे यांचा सन्मान करून त्यांना त्यांच्या पद्धतीने काम करू देणे हेसुद्धा महत्त्वाचे आहे. आता लोकसभेच्या व्यासपीठावर संविधानावर सविस्तर चर्चा झाली असल्याने उर्वरित कालावधीमध्ये इतर विषयांवर चर्चा होऊन काही महत्त्वाचे निर्णय घेण्याचे मार्ग खुले होतील अशी आशा करायला हरकत नाही. कारण शेवटी संसदसुद्धा घटनात्मक संस्था आहे आणि या संस्थेचा मान राखण्याचे काम सत्ताधारी आणि विरोधक या दोघांनाही करावे लागणार आहे.

## 'मार्शल लॉ' ते महाभियोग

दक्षिण कोरियाचे अध्यक्ष यून यांनी अचानक 'मार्शल लॉ'ची घोषणा केली. मात्र कोलांटउडी घेऊन सहा तासांत आदेश रद्द केला. आता त्यांच्यावरील महाभियोग ठराव मंजूर झाला. त्यामुळे त्यांनी 'स्वतःच्याच पायावर कुर्हाड मारली' आहे.

दक्षिण कोरियाच्या अध्यक्षानी केलेली मार्शल लॉची घोषणा म्हणजे तेथील लोकशाहीला धोका निर्माण झाला आणि उभ्या जगाला अचानक हे कसे घडले याचा धक्काही बसला. दक्षिण कोरियाचे अध्यक्ष यून सुक येओल यांच्यावरील महाभियोग ठराव मंजूर झाल्याने त्यांचे भवितव्य आता टांगणीला लागले आहे. त्यांच्या पुढे अनेक यश प्रश्नांची मालिका उभी राहिली आहे. त्यांनी मार्शल लॉ घोषित केला होता; पण लोकांचा दबाव वाढल्यामुळे आपला निर्णय चुकला की काय असे त्यांना वाटू लागले आणि ६ तासांत त्यांनी मार्शल लॉ मागे घेतला. आता दक्षिण कोरिया अशांतता, अस्थिरता आणि गोंधळाच्या परिस्थितीत बुडाला आहे. त्यातून हा देश कसा बाहेर पडेल याची चिंता वाटू लागली आहे. कारण अध्यक्षवार अविश्वास ठराव आला व महाभियोग मंजूर झाल्याने आता त्यांना पायउतार व्हावे लागेल. मागील आठवड्यात स्थानिक दूरचित्रवाणीवरून देशाला संबोधित करताना अध्यक्ष महोदयांनी आपल्या पत्नीच्या चुकांबद्दल चक्र माफी मागितली. वैनीची हॅडबॅग स्वीकारणे आणि स्टॉक मॅन्युयुलेशन करणे इत्यादी आरोपात त्यांच्या पत्नीवर टीका झाली होती. त्यामुळे पतिराजालाही जनतेपुढे क्षमायाचना करावी लागली. अध्यक्ष महोदय एका विचित्र चक्रव्यूहात सापडले आहेत आणि विरोधी पक्षाने त्यांना कोंडीत पकडले. अध्यक्ष यून महोदयांनी मार्शल लॉ मोठ्या ऐटीत घोषित केला होता. त्यांना असे वाटले की, त्यामुळे प्रभुध्वज जनमत दाबून टाकता येईल आणि आपली सत्ता तहहयात पुढे चालविता येईल. पण मार्शल लॉ चा हा जुगार त्यांच्याच अंगावर उलटला.

विरोधी डेमोक्रेटिक पक्षाचे काही मुखंड नेते उत्तर कोरियाशी चोरून हातमिळवणी करीत आहेत असा संशय त्यांना वाटला. तसे झाले तर दक्षिण कोरियाचे अस्तित्व संपुष्टात येईल या भयाने त्यांनी मार्शल लॉ पुकारला. खरेतर, युद्ध, हिंसाचार यासारखे गंभीर कारण घडले नव्हते. तरीही आपल्या अस्तित्वासाठी अध्यक्षानी ही खेळी केली. ते लोकांना पटले नाही. त्यांची काही जुनी कुलगडी, त्यांच्या होम मिनिस्टरची प्रकरणे आणि त्यांच्या कारकिर्दीतील काही गैरव्यवहार यामुळे लोकक्षोभ खूपच वाढला आहे असे



पाहून त्यांनी यू-टर्न घेतला आणि मार्शल लॉ मागे घेण्याची नाट्यमय घोषणा केली.

दक्षिण कोरियात अंतर्गत परिस्थिती हाताबाहेर गेल्यास आपत्कालीन परिस्थितीत मार्शल लॉ घोषित करता येतो अशी तरतूद घटनेच्या ७७ व्या कलमात आहे. मार्शल लॉ म्हणजे जणू तेथील आणीबाणीची परिस्थिती. अशी घोषणा करण्यापूर्वी अध्यक्ष महोदयांनी परिस्थिती तेवढी हाताबाहेर गेली आहे का? मार्शल लॉ घोषित करणे योग्य होईल का? इत्यादी गोष्टींचा गार्भयाने विचार करायला पाहिजे होता, तसा त्यांनी केला नाही. तेथील कायदानुसार मार्शल लॉ घोषित झाल्यानंतर मेळावे, निदर्शने, मोर्चे यावर बंदी घातली जाते. संप, टाळेबंदी या गोष्टी करता येत नाहीत. कामगारांना संप आणि निदर्शने करता येत नाहीत. प्रसार माध्यमांवरील निर्बंध लादले जातात. वृत्तपत्रे, मासिके यांच्या प्रकाशनावर प्रसिद्धीपूर्व निर्बंध येतात. महत्त्वाचे म्हणजे कोणतेही वॉरंट न दाखविता कोणालाही अटक करता येते. या सर्व भयान तरतुदीमुळे मार्शल लॉ जाचक आणि लोकांना प्रतिबंधित करणारा वाटतो. अध्यक्षानी केलेली मार्शल लॉ ची घोषणा दक्षिण कोरियाच्या नॅशनल असेंब्ली या सर्वोच्च सभागृहाने ३०० पैकी १९० मतांनी म्हणजे बहुमताने फेटाळून लावली. दुयारी १ वाजण्याच्या सुमारास विधिमंडळात हा ठराव आला. १९० सदस्यांनी तो ठराव रद्द करण्याच्या बाजूने मतदान केले. यावरून अध्यक्षंच्या

विरोधात सदस्यांच्या भावना किती तीव्र होत्या हे लक्षात येते. २ तासांनी साडेचार वाजण्याच्या सुमारास अध्यक्ष यून यांनी आपण मार्शल लॉ मागे घेतल्याची घोषणा केली. दोन तासांच्या आत दक्षिण कोरियातील मार्शल लॉ जाहीर झाला आणि ६ तासांनी मागे घेण्यात आला. हे सारे चमत्कारिक आहे. २१ व्या शतकात कोरियामध्ये हे घडावे हा प्रकार तेथील लोकशाहीला मोठा लाजिवाण असतो आहे.

संसदेत विरोधी ठराव मंजूर झाल्यानंतर लोक संसदेकडे जाण्यासाठी गर्दी करू लागले. त्यावेळी दक्षिण कोरियाचे पोलीस अध्यक्ष यून यांच्या सुरक्षिततेसाठी चौकशी करीत होते. अध्यक्ष महोदयांच्या धरसोडपणामुळे आणि गोंधळलेल्या मनःस्थितीमुळे दक्षिण कोरिया संकटात सापडला आहे. दक्षिण कोरियाच्या सभागृहात विरोधी पक्ष असलेल्या डेमोक्रेटिक पक्षाचे बहुमत आहे. ६ पक्षांच्या आघाडीने १९२ मतांनी मार्शल लॉ रद्द करण्याचा ठराव संमत केला. त्यामुळे अध्यक्षंचा फुसका बार झाला. आता ३०० च्या सभागृहात दोन तृतीयांश मतांनी महाभियोगाचा ठराव मान्य झाल्याने यून यांच्यावर राजीनाम्याची पाळी आली आहे. असे म्हणतात की, खुद्द अध्यक्षंच्या पक्षातही मार्शल लॉच्या विरोधात काही खासदार होते. त्यामुळे अध्यक्ष महोदयांवर गंडांतर आले.

महाभियोगाचा ठराव मान्य झाल्याने अध्यक्षानी तेथील घटनेनुसार चौकशीसाठी ९ जणांच्या घटनापीठासमोर हजर रहावे लागेल. त्यापैकी ६ जणांनी संमती दिली तर अध्यक्षंची गच्छंती अटळ होते. अध्यक्षंविरोधात महाभियोगाचा ठराव मंजूर झाल्याने पंतप्रधानाकडे कार्यकारी अध्यक्षपद देण्यात आले आहे. चौकशीअंती त्यांच्या यशपयशाचा लेखाजोखा समोर येईल. जर अध्यक्षंना राजीनामा दिला तर त्यांना परते व्हावे लागेल. तेथील महाभियोगाची तरतूद मोठी वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. अध्यक्ष महोदयांच्या सत्ताधारी आघाडीने सभागृहात बहुमत गांवावे. महाभियोग मान्य होण्यासाठी दोन तृतीयांश म्हणजे २०० सदस्यांची गरज होती. विरोधी आघाडीला ८ खासदार कमी पडत होते तरी अध्यक्ष महोदयांची डाळ शिजली नाही.

राष्ट्राध्यक्ष यून यांची आणखी कोंडी कशात असेल तर त्यांच्या विरोधात कामगारांनी दिलेली बेमुदत संपाची नोटीस होय. मागील फेब्रुवारीपासून देशातील डॉक्टर मंडळी दीर्घ संपावर आहेत आणि त्यामुळे आरोग्य व्यवस्था कोलमडली आहे.

# भाटवडाभरात कोरडेपणा भन् फाटे फुटलेल्या केसांपासून मिळेल सुटका; करा फक्त ३ उपाय, केस दिसतील मऊ, घनदाट

प्रत्येकाला निरोगी, चमकदार, लांबसडक केस हवे असतात; पण आजकालच्या जीवनशैलीमुळे बहुतेक लोक खराब केसांमुळे त्रस्त आहेत. विशेषतः हिवाळ्यात केस अधिक कोरडे आणि निर्जीव दिसू लागतात. त्यात केसांमध्ये फाटे फाटण्याची समस्याही वाढते. अशा वेळी केस विचरताना त्रास होतो. त्याशिवाय केसांची वाढ खुंटते. त्यामुळे बहुतेक जण अशा वेळी केस कापणे पसंत असतात.

जर तुम्हालाही अशा समस्या जाणवत असतील, तर केस कापण्यापूर्वी ही माहिती एकदा वाचा. कारण- आम्ही तुम्हाला कोरडे आणि फाटे फुटणाऱ्या केसांपासून सुटका मिळविण्यासाठी काही उपाय सांगणार आहोत.

फाटे फुटणाऱ्या केसांपासून सुटका कशी मिळवायची?

एक प्रसिद्ध युट्यूबर ब्लोआउट प्रोफेसर हिने तिच्या युट्यूब चॅनेलवर एक व्हिडीओ पोस्ट केला होता; ज्यात तिने तीन उपाय करून आठवडाभरात केसांमधील कोरडेपणा, फाटे फुटलेल्या केसांपासून सुटका मिळवता येते, असा दावा केला.

त्या युट्यूबरने पहिला उपाय सांगितला की, केसांना तेल आणि सीरम वापरणे, दुसरा उपाय हीट प्रोटेक्शन प्रॉडक्ट्सचा वापर करणे आणि तिसऱ्या शेवटच्या उपायात चांगल्या दर्जाचा ग्रेड शॅम्पू, कंडिशनर व मास्कचा वापर करण्याचा सल्ला दिला. त्यावर ब्लोआउट प्रोफेसरने स्पष्ट केले की, हे उपाय केवळ एक आठवड्यासाठी केल्यास तुम्ही खराब झालेले केस पुन्हा



निरोगी आणि मऊ ठेवू शकता.

यावर तज्ज्ञांचे काय मत आहे?

युट्यूबर ब्लोआउट प्रोफेसरच्या या व्हिडीओवर दी इंडियन एक्सप्रेसने एनव्ही सलूनचे हेअर एक्सपर्ट नमिका कांत यांचे मत जाणून घेतले, ज्यात एक्सपर्ट कांत म्हणाले की, हेअर ऑइल, सीरम, हीट प्रोटेक्शन, प्रोफेशनल ग्रेड शॅम्पू, कंडिशनर व मास्क अशा अनेक गोष्टी उपलब्ध आहेत, ज्याचा वापर करून खराब झालेले केस पुन्हा निरोगी करता येऊ शकतात.

जसे की,

१) हेअर ऑइल

नमिका कांत यांच्या मते, हेअर ऑइल आणि सीरम केसांना खोलवर हायड्रेट करतात आणि केसांमध्ये आर्द्रता टिकवून ठेवतात. कारण- खराब झालेले केस दुरुस्त करण्यासाठी ओलावा खूप महत्त्वाचा आहे. अशा परिस्थितीत हेअर ऑइल आणि सीरमचा वापराने केसांना फुटणाऱ्या फाटे कमी करण्यास मदत होऊ शकते.

२) हीट प्रोटेक्शन प्रॉडक्ट्स

हीट प्रोटेक्शन प्रॉडक्ट्स तुमच्या केसांवर एक थर तयार करतात. त्यामुळे उन्हात केसांचे होणारे नुकसान रोखता येते; ज्यामुळे खराब झालेले केसही बरे होण्यास मदत होते. याव्यतिरिक्त जर तुम्ही तुमचे केस स्टाईल करण्यासाठी हीटिंग टूल्सचा वापर करत असाल, तर तुम्ही केसांसाठी हीट प्रोटेक्शन प्रॉडक्ट्स वापरणे आवश्यक आहे. कारण- हीट प्रोटेक्शन प्रॉडक्ट्स स्टायलिंग टूल्समुळे केसांचे होणारे नुकसान कमी करतात आणि केसांचे संरक्षण करते.

३) प्रोफेशनल ग्रेड शॅम्पू, कंडिशनर व मास्क

प्रोफेशनल ग्रेड शॅम्पू, कंडिशनर व मास्क यांच्या मदतीने तुम्ही खराब झालेले केस पुन्हा मऊ, मुलायम करू शकता. पण, त्यासाठी तुम्हाला केसांवर हेअर केअर प्रॉडक्ट्सचा वापर करावा लागेल. कारण- या प्रॉडक्ट्समुळे केसांमध्ये ओलावा टिकून राहतो. केस मजबूत होतात, तसेच स्कॅलप हेल्थदेखील सुधारते; ज्यामुळे केसांमधील कोरडेपणा किंवा फाटे फुटण्याची समस्या कमी करता येते.

एका आठवड्यात निकाल खरोखर दिसू शकतो का?

या प्रश्नाबाबत नमिका कांत सांगतात, केसांची निगा राखण्यासाठीच्या या तीन स्टेप्स नक्कीच फायदेशीर ठरू शकतात. जर तुमचे केस खूपच खराब झाले असतील, तर ते पुन्हा निरोगी दिसण्यासाठी एका आठवड्यापेक्षा जास्त वेळ लागू शकतो. त्यासाठी तुम्हाला आहारातदेखील बदल करावे

लागतील. कारण- खाण्याच्या सवयींचा तुमच्या केसांच्या आरोग्यावर थेट परिणाम होतो. त्यासाठी तुमच्या आहारात प्रोटीनयुक्त पदार्थांचा समावेश करा. त्याशिवाय केस नियमित धुवा.

निरोगी केसांसाठी सोपे उपाय

१) डीप नॅरिशिंग ट्रीटमेंट : हेअर स्पा आणि हेअर ऑयलिंगमुळे केसांना खोलवर पोषक घटक पोहोचवता येतात. त्यामुळे केसांचे आरोग्य सुधारते. कोरडेपणा कमी होत, केस पुन्हा चमकदार दिसू लागतात.

२) स्कॅल्प डिटॉक्स : स्कॅल्प डिटॉक्समुळे केसांच्या वाढील प्रोत्साहन मिळते. त्यात केसांना हलक्या हाताने मालिश केले जाते; ज्यामुळे रक्तप्रवाह सुरळीत होतो आणि टाळवरील डेड स्कीन सेल्स कमी होतात. त्यामुळे कोंडा आणि कोरडेपणापासूनही आराम मिळतो.

३) प्रोटीन ट्रीटमेंट : सलून-ग्रेड प्रोटीन ट्रीटमेंटमुळे खराब झालेले पुन्हा केस दुरुस्त करता येतात. केस पुन्हा मजबूत आणि घनदाट होतात; ज्यामुळे केस तुटण्याची शक्यता कमी होते.

४) हीट प्रोटेक्शन स्प्रे : तुम्ही हेअर स्टायलिंग करताना जर कोणत्या हॉट टूल्सचा वापर करणार असाल, तर त्यापूर्वी हीट प्रोटेक्शन स्प्रे वापरा. त्या हीटमुळे केसांचे होणारे नुकसान टाळता येते आणि केसांची मजबुती टिकवता येते.

५) हेअर वॉश रुटीन : केसांमधील नैसर्गिक तेल टिकविण्यासाठी केस जास्त धुणे टाळा. हायड्रेशन राखण्यासाठी आणि कोरडेपणा टाळण्यासाठी प्रोफेशनल ग्रेड शॅम्पू आणि कंडिशनरचा वापर करा.

मजबूत आणि चमकदार केस मिळविण्यासाठी इन-सलून उपचारांबरोबर केसांची घरच्या घरी काळजी घेणेदेखील तितकेच महत्त्वाचे आहे यावर कांत यांनी भर दिला. केसांच्या पोषणासाठी कोणत्या गोष्टींची आवश्यकता आहे त्याचा वापर करणेही तितकेच गरजेचे आहे.

नाशता किंवा रात्रीचे जेवण न करणे; उपवास करण्याची कोणती

पद्धत तुमच्या आरोग्यासाठी आहे उत्तम?

जे लोक आपले वजन नियंत्रित करू इच्छितात किंवा आरोग्य सुधारू पाहतात, अशा लोकांसाठी उपवास ही वजन कमी करण्याची एक लोकप्रिय पद्धत आहे. उपवासाच्या विविध वेळापत्रकांमध्ये दोन सामान्य पद्धती आहेत. नाशता न करणे किंवा रात्रीचे जेवण न करणे.

दोन्हीमध्ये ठराविक कालावधीसाठी जेवण न करणे समाविष्ट आहे. उपवासाची वेळ शरीरावर वेगवेगळ्या प्रकारे प्रभाव टाकू शकते. काहींचा असा दावा आहे की, नाशता न करणे दिवसाची अधिक कार्यक्षम सुरुवात करण्यास मदत करते, तर काही जण रात्रीची क्रेव्हिंग टाळण्यासाठी आणि चांगल्या झोपेचे समर्थन करण्यासाठी रात्रीचे जेवण न करण्याला प्राधान्य देतात. पण, वैयक्तिक उद्दिष्टे आणि जीवनशैलीनुसार या उपवासाच्या पद्धतीचे परिणाम बदलतात. कोणता पर्याय अधिक फायदेशीर असू शकतो हे समजून घेण्यासाठी इंडियन एक्सप्रेसने तज्ज्ञांचा सल्ला घेतला.

नाशता न करणे हे रात्रीचे जेवण न करण्यापेक्षा दिवसभरातील चयापचय आणि ऊर्जा पातळीच्या बाबतीत कसे वेगळे आहे?

सल्लामार आहारतज्ज्ञ आणि प्रमाणित मधुमेह शिक्षक, कनिष्का मल्होत्रा सांगतात, शारीरिक दृष्टिकोनातून, नाशता आणि रात्रीचे जेवण वेगळ्याच वेगळे चयापचय परिणाम करतात. नाशता न केल्याने शरीराच्या सकाळच्या वेळी होणार्या चयापचयामध्ये व्यत्यय येतो. ज्यामुळे इन्सुलिन संवेदनशीलता कमी होते, ऊर्जा खर्च कमी होतो आणि संभाव्य चयापचय मंदावते. नंतर जास्त अन्न खाल्ले जाते आणि मँदूचे संज्ञानात्मक (आकलन, स्मरण) कार्य बिघडू शकते.

याउलट मल्होत्रा सांगतात की, रात्रीचे जेवण न केल्याने रात्रभर उपवासाचा कालावधी वाढू शकतो, संभाव्यतः मेटाबॉलिक ऑटोफॅजी आणि इन्सुलिन संवेदनशीलता वाढवते. पण, यामुळे संध्याकाळी ऊर्जा कमी होऊ शकते, झोपेच्या वेळी हॉर्मोन्समध्ये व्यत्यय येऊ शकतो आणि संभाव्यतः शरीर ऊर्जा किंवा इतर कारणांसाठी वापरण्यासाठी स्नायूंचे वस्तुमान कमी होते.

## छातीत जळजळ होतेय? मग घरच्या घरी बनवा आवळ्याचा चहा; कसा तयार करायचा ते घ्या जाणून

आपल्यातील बरेच जण चहाप्रेमी आहेत. तसेच अनेक जण ग्रीन टी, ब्लॅक टी किंवा दूध टाकून चहा पिणे पसंत करतात. तुम्ही आतापर्यंत चहाचे वेगवेगळ्या प्रकारे सेवन केले असेल. पण, तुम्ही कधी आवळा किंवा गुसबरीच्या चहाचे सेवन केले आहे का? नाही शेफ व्यंकटेश भट यांच्या मते, ग्रीन टीपेक्षा या चहामध्ये २,५०० पेक्षा जास्त अँटीऑक्सिडंट्स आहेत. शेफ व्यंकटेश भट यांनी सोशल मीडियावर त्यांच्या शोदरम्यानची एक व्हिडियो शेअर केली आहे. या व्हिडियोमध्ये ते आवळा, आले, पुदिन्याची पाने, ओवा आदी पदार्थांपासून तयार केलेल्या चहाची रेसिपी शेअर करताना दिसले आहेत.

साहित्य -  
१ आवळा ठेचून घ्या, ४ पुदिन्याची पाने, १ इंच - आले, ओवा, पाणी इत्यादी.

कृती -  
१. पाणी उकळवा आणि त्यात ठेचून घेतलेला आवळा, पुदिन्याची पाने, आले, ओवा आदी सर्व साहित्य घाला.

२. नंतर पाणी उकळू द्या.  
३. तयार मिश्रण गाळून घ्या आणि चहाचे सेवन करा.

शेफ व्यंकटेश भट यांच्या मते, हा चहा छातीत जळजळ आणि हृदयाच्या आरोग्यासाठी एक चांगला उपाय आहे आणि वृद्धत्वाला लांब ठेवण्यासदेखील मदत करतो. आवळा, पुदिना, आले व ओवा यांच्या या मिश्रणात २,५०० पेक्षा जास्त अँटीऑक्सिडंट्स असतात आणि ग्रीन टीमध्ये १० अँटीऑक्सिडंट्स असतात. अँटीऑक्सिडंट्सचे



प्रमाण अधिक असल्यामुळे हा चहा रोज बनवा आणि प्या. ग्रीन टीमध्ये कॅटेचिनसारखी संयुगे असतात, जो पॉलिफेनॉल्सचा एक प्रकार आहे. त्यामुळे आवळ्याचा चहाचे अँटीऑक्सिडंट्स गुणधर्म आणि असंख्य आरोग्य फायदे आहेत.

व्हिडीओ नक्की घ्या

मग ग्रीन टीपेक्षा आवळ्याचा चहा चांगला आहे का? हे जाणून घेण्यासाठी दी इंडियन एक्सप्रेसने, क्लिनिकल डायग्नोसिस (आहारतज्ज्ञ) गरिमा गोयल यांच्याशी चर्चा केली. त्यांच्या मते, आवळ्याच्या चहामध्ये ग्रीन टीपेक्षा २,५०० पट जास्त अँटीऑक्सिडंट्स असल्याचा दावा 'एक्साम्प्लर' म्हणजेच अतिशयोक्तीपूर्ण आहे.

१. चहा कसा बनवला जातो? चहाच्या स्वरूपात अँटीऑक्सिडंट्स सामग्री चहा कशा प्रकारे तयार केला जातो यावर अवलंबून असते. ताजा आवळा आणि वाळलेला आवळा पावडर दोन्ही अँटीऑक्सिडंट्समध्ये फरक आहे. जेव्हा तुम्ही चहा बनवता तेव्हा काही अँटीऑक्सिडंट्स फळ किंवा पावडरमधून पूर्णपणे पाण्यात जात नाहीत, असे गरिमा गोयल म्हणाल्या आहेत.

२. सव्हिंग साईज - सव्हिंग आकार आणि प्रत्येक फॉर्ममधील अँटीऑक्सिडंट्सची जैवउपलब्धता यांची तुलना लक्षात घेतली पाहिजे.

३. गोयल यांनी स्पष्ट केले की, आवळा चहा खरोखरच अँटीऑक्सिडंट्सचे पॉवरहाऊस आहे आणि ग्रीन टीच्या तुलनेत प्रतिसव्हिंगमध्ये अधिक अँटीऑक्सिडंट देऊ शकते. पण, उदाहरणार्थ २,५०० पट जास्त अँटीऑक्सिडंट्स असल्याचा दावा हे स्पष्ट होत नाही. त्यामुळे आवळ्याचा चहा, ग्रीन टी या दोन्हींचे वेगवेगळे आणि खास फायदे आहेत. तसेच त्यांचे सेवन करणे हा आरोग्यदायी आहाराचा भाग असू शकतो.

## हिवाळ्यात आपण खरंच भेंडी खाणं टाळलं पाहिजे का? वाचा, तज्ज्ञ काय सांगतात..

भारतीय जेवणात भेंडीची भाजी आवडीने खाल्ली जाते. भेंडी ही विविध प्रकारे बनवली जाते. पोळीबरोबर ही भाजी तुम्ही लहानपणापासून खात असाल. सध्या हिवाळा सुरू आहे. हिवाळ्यात भेंडी खाऊ नये, असे तुम्ही कधी वाचले किंवा ऐकले का?

सध्या एक व्हिडीओ व्हायरल होत आहे. या व्हिडीओमध्ये डॉ. पौर्णिमा बहुगुणा यांनी भेंडी हे 'स्लो पॉयझन' असल्याचे सांगितले आहे. म्हणजेच थंड वातावरणात भेंडीवर बुरशी साचते आणि त्यापासून सुरक्षित राहण्यासाठी त्यावर कीटकनाशके वापरली जातात, अशी भेंडी आपल्या आरोग्यासाठी हानिकारक ठरते.

द इंडियन एक्सप्रेसनी या विषयी तज्ज्ञांच्या हवाल्याने सविस्तर माहिती जाणून घेतली.

बंगळूर येथील एस्टर व्हाइटफिल्ड हॉस्पिटल येथील मुख्य क्लिनिकल आहारतज्ज्ञ डॉ. वीणा व्ही सांगतात, हिवाळ्यात भेंडी खाणे वाईट आहे, हे सिद्ध करणारी कोणतीही माहिती किंवा अभ्यास नाही. खरं तर भेंडीमध्ये फायबर, व्हिटामिन आणि अँटीऑक्सिडंट्स असतात, जे वर्षभर आपल्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात.

डॉ. वीणा पुढे सांगतात, भेंडीच्या अतिसेवनामुळे गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनलसारखी समस्या उद्भवू शकते, कारण भेंडीमध्ये फ्रॅक्टन्स असतो जो कार्बोहायड्रेटचा एक प्रकार आहे. ज्यामुळे आतड्यांशी संबंधित समस्या असलेल्या लोकांना अतिसार, ऑसिडिटी होऊ शकते. भेंडीमध्ये ऑक्सलेटचे प्रमाणही जास्त असते, ज्यामुळे किडनी स्टोनचा धोका वाढतो.

भेंडी खाण्याचे आरोग्यास कोणते चांगले फायदे आहेत?

पौष्टिक घटक : भेंडीमध्ये फोलेट व्यतिरिक्त व्हिटॅमिन ए, सी आणि के या पोषक घटकांचा चांगला स्रोत आहे, ज्यामुळे रोगप्रतिकार शक्ती वाढते, दृष्टी सुधारते आणि हाडांचे आरोग्य चांगले राहते.

पचनक्रियेसाठी फायदेशीर : भेंडीमध्ये फायबरचे प्रमाण जास्त आहे, जे आतडे निरोगी ठेवण्यास मदत करते आणि पचनक्रिया सुधारते.

रक्तातील साखर नियंत्रित करते : भेंडी रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. यामध्ये ग्लायसेमिक इंडेक्स खूप कमी असतो. तसेच यात विरघळणारे फायबर असतात, जे रक्तातील साखरेचे शोषण कमी करण्यास मदत करतात.

हृदयाचे आरोग्य : भेंडीमध्ये विरघळणारे फायबर भरपूर प्रमाणात



असते, जे कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करण्यास मदत करतात, ज्यामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो.

अँटीऑक्सिडंट्स : भेंडीमध्ये फ्लेव्होनाइड्स आणि पॉलिफेनॉलसारखे अँटीऑक्सिडंट्स असतात जे ऑक्सिडेटिव्ह तणाव कमी करण्यास मदत करतात आणि शरीरातील पेशींचे नुकसान होण्यापासून वाचवतात.

त्वचेचे आरोग्य : भेंडीमधील अँटीऑक्सिडंट्स आणि व्हिटॅमिन सी फ्री रेडिकल्सचा सामना करतात आणि कोलेजन तयार करण्यास मदत करतात, जे निरोगी त्वचा आणि केसांसाठी चांगले आहे.

लोह : भेंडीमध्ये व्हिटॅमिन सी असते ते शरीरातील लोहाचे शोषण वाढवतात आणि अशक्तपणा कमी करतात.

भेंडीची भाजी तुम्ही रोजच्या आहारात कशी समाविष्ट करू शकता? भेंडी तुम्ही नियमित आहारात अनेक प्रकारे समाविष्ट करू शकता. मसाला भेंडी किंवा कढी भेंडी बनवू शकता. कुरकुरीत स्नॅक म्हणून भेंडी भाजून खाऊ शकता. सूप किंवा मिश्र भाज्यांमध्ये भेंडी टाकून खाऊ शकता. भेंडीचा चिकटपणा दूर करण्यासाठी भेंडी योग्यरित्या शिजवणे आवश्यक आहे. भेंडीबरोबर धान्य किंवा प्रोटिन्सचा समावेश केल्याने तुम्ही संतुलित आहार घेऊ शकता.

## शालिनी पासीने सांगितला झोपेसाठी रामबाण उपाय; फक्त कोमट पाण्यात 'हा' पदार्थ मिस्र करून घ्या; वाचा डॉक्टरांचे मत

शालिनी पासी ही दिल्लीची लोकप्रिय सेलिब्रिटी आहे. शालिनी पासीला 'फेब्युलस लाईव्हज ऑफ बॉलीवूड वाइव्हज' या शोमधून प्रेक्षकांमध्ये एक नवीन प्रसिद्धी आणि लोकप्रियता मिळाली. तिने बिग बॉस १८ मध्ये वाईल्ड कार्ड स्पर्धक म्हणूनसुद्धा प्रवेश केला होता, तर प्रत्येक मुलाखतीत शालिनी पासी स्वतःबद्दल काहीतरी नवीन गोष्टी शेअर करत असते. यावेळी तिने तिची झोपेची दिनचर्या आणि तिच्या जीवनशैलीमधील काही अनोखे उपाय सांगितले आहेत.

शालिनी पासी रात्री आठ तास झोपते, पण घड्याळानुसार नाही; तर कधी काही कामामुळे ती अचानक झोपेतून उठली तरीही दुसऱ्या दिवशी ती तिचे काम लवकर उरकून तिची झोप पूर्ण करते. शालिनी पासी नियोजन कमीत कमी करते आणि जास्तीत जास्त त्याची अंमलबजावणी करते.

तर कर्ली टेल्लसा दिलेल्या मुलाखतीत, ४९ वर्षीय शालिनी पासीने सांगितले की, 'चांगल्या झोपेसाठी ती जायफळाची मदत घेते. म्हणजेच जायफळ बारीक करून अर्धा चमचा कोमट पाण्यात मिस्र करून, तर कधी कॅमोमाइलचा चहासुद्धा पिते; तर हे दोन्ही उपाय खूप चांगले आहेत असे शालिनी पासीचे म्हणणे आहे.

पण, हा उपाय खरंच कामी येतो का? तर याबद्दल अधिक जाणून घेण्यासाठी द इंडियन एक्सप्रेसने, मुंबईच्या नानावटी मॅक्स सुपर स्पेशॅलिटी हॉस्पिटलच्या नॉटर्निकृत आहारतज्ज्ञ आणि क्लिनिकल न्यूट्रिशनिस्ट डॉक्टर उषाकिरण सिसोदिया यांच्याशी चर्चा केली. चहामध्ये हर्बल घटकांचा समावेश केल्याने झोपेची गुणवत्ता सुधारू पाहणाऱ्यांना फायदा होऊ शकतो. त्यामुळे कामाच्या दबावामुळे आणि इतर तणावामुळे निद्रानाश कमी करण्यासाठी अनेक लोक नैसर्गिक उपायांकडे वळत आहेत, असे डॉक्टर उषाकिरण सिसोदिया म्हणाल्या आहेत.

तसेच याबद्दल सेलिब्रिटी आणि न्यूट्रिशनिस्ट शिखा गुप्ता यांनीसुद्धा त्यांचे मत मांडले आहे. चांगली झोपे येण्यासाठी मेलाटोनिनचे प्रमाण जास्त असलेल्या पदार्थांवर जास्त लक्ष केंद्रित केले जाते, पण पोटॅशियम,



मॅग्नेशियम, व्हिटॅमिन सी आणि कॅल्शियम यांसारख्या कमतरतेमुळे झोपेदेखील येऊ शकते. तसेच जास्त तणाव म्हणजे उच्च कोर्टिसोल. हा एक अज्ञात घटक आहे, ज्याकडे बहुतेक लोक दुर्लक्ष करतात. जायफळ, त्याच्या खमंग आणि किंचित गोड चवीसाठी आणि चिंता-संबंधित निद्रानाश दूर करण्यासाठी ओळखला जातो. पण, याचा वापर संयमाने केला पाहिजे, कारण काहींसाठी हे तीव्रसुद्धा असू शकते आणि तिखट पदार्थ न खाणाऱ्या व्यक्तींना त्या शोभणार नाहीत, असे डॉक्टर सिसोदिया म्हणाल्या आहेत.

त्यामुळे सुरक्षित राहण्यासाठी, ताण-तणाव हाताळण्यासाठी आणि चांगली झोपे घेण्यासाठी वारंवार व्यायाम आणि संतुलित आहाराचा समावेश असलेल्या निरोगी जीवनशैलीचे पालन करा, असा तज्ज्ञांचा आग्रह आहे. श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम आणि इतर सोप्या विश्रांती पद्धतीदेखील उपयुक्त ठरू शकतात, असे सेलिब्रिटी आणि न्यूट्रिशनिस्ट शिखा गुप्ता यांनी सांगितले आहे.

# लखमापूर येथे अखंड दत्तनाम सप्ताह सोहळ्यास उत्साहात संपन्न

लातूर : रेणापूर तालुक्यातील लखमापूर येथे श्री दत्त जयतीनिमित्ताने श्री त्रियोगी दत्त मंदिर येथे लखमापूर आणि मोरवड गावकरी मंडळींच्यावतीने अखंड दत्तनाम सप्ताह, श्री गुरुचरित्र पारायण व श्रीमद् भागवत कथा ज्ञानयज्ञ सोहळ्यास रविवार, दि. ८ ते १५ डिसेंबर रोजी धार्मिक आणि उत्साहपूर्ण वातावरणात करण्यात आली होती. तीचा समासोप १५ डिसेंबर या कालावधीत संपन्न झाला. श्री दत्त जयतीनिमित्ताने लखमापूर येथे या सप्ताह सोहळ्यात भागवतार्च्य सुरेश महाराज गायकवाड हे सेवा दिली. शिवाय दैनंदिन पहाटे ४ ते ६ काकडारती, सकाळी ७ ते १० गुरुचरित्र पारायण, सकाळी ११ ते दुपारी १ गाथा भजन, दुपारी २ ते ५ भागवत कथा, रात्री ७ ते ९ हरिपाठ, रात्री ९ ते ११ कीर्तन, तर मध्यरात्री ११ ते २ हरिजागर कार्यक्रम घेण्यात आले. या सप्ताह सोहळ्यात महादेव महाराज बोराडे, ऋषिकेश महाराज कदम, बालकीर्तनकार चैतन्य महाराज राऊत, गोपिचंद महाराज, बाबा महाराज, काका महाराज, ऋषिकेश महाराज, विठ्ठल महाराजांची किर्तन सेवा दिली. शेवटी रविवार, दि. १५ डिसेंबर रोजी जगन्नाथ महाराज देशमुख यांचे काल्याचे कीर्तन झाले. भाविकांना महाप्रसादाचे वाटप करून सप्ताह सोहळ्याची सांगता करण्यात आली. आयोजित विविध कार्यक्रमांचा परिसरातील



भाविकांनी लाभ घेतला.

समाजात वेगवेगळ्या भूमिकांच्या माध्यमातून सेवा देणारे अधिकारी, कर्मचारी यांचा सत्कार यावेळी करण्यात आला. या यामध्ये रेणापूर पोलिस ठाण्याचे पोलिस कर्मचारी अनंत बुधुडकर, किरण मडोळे, पोलिस उपनिरीक्षक बाळासाहेब सोमवंशी, पत्रकार डॉ. सितम सोनवणे, संपादक सतिष जाधव, ड. श्रीनिवास कुलकर्णी, ड. व्ही.

खडप, भाऊसाहेब खडप, विकास खडप, चंद्रकांत खडप, ओम भिसे, गणेश शिंपले, अर्जुन खडप, अभिमान खडप, गणेश खडप, अवधूत खडप, भगीरथ खडप, रोहित भिसे, भरत खडप, सोमनाथ वेदपाठक, अण्णा हजारे, भाऊसाहेब जाधव, गिरीधर धायगुडे, आणि समस्त गावकरी मंडळ लखमापूर, मोरवड यांनी परिश्रम घेतले.



विधानसभा निवडणुकीनंतर नवीन सरकारच्या कार्यकाळातील महाराष्ट्र विधिमंडळाचे पहिले अधिवेशन सोमवार दि. १६ डिसेंबर २४ पासून नागपूर येथे सुरु होत आहे. या अधिवेशनाच्या पहिल्या दिवसाच्या कामकाजात सहभागी होण्यासाठी विधान भवन सभागृहात जाताना राज्याचे माजी वैद्यकीय शिक्षण सांस्कृतिक कार्यमंत्री व लातूर जिल्ह्याचे माजी पालकमंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख.

## नवी मुंबई रिपब्लिकन सेनेच्या वतीने परभणी येथे घडलेल्या घटने संदर्भात पोलीस उपायुक्त यांना दिले जाहीर निवेदन.

नवी मुंबई / के. एच. हनवते :- परभणी येथे गेल्या १० डिसेंबर रोजी समाज कंटकाकडून संविधान शिल्पकृतीची विटंबना केली गेली त्या आंदोलनात सोमनाथ सूर्यवंशी या भिमसेनीकांची, पोलिसांच्या मारहाणीत जेलमधेच मृत्यू झाला



आसल्याने महाराष्ट्रात तणावाचे वातावरण निर्माण झाले आहे आणि म्हणून रिपब्लिकन सेनेच्या वतीने दिनांक- १६ / १२ / २०२४ रोजी संपुर्ण महाराष्ट्र बंद पुकारला, परभणी येथील झालेल्या संविधान प्रेमीच्या आंदोलनामध्ये एक संविधान प्रेमी पोलिसांच्या मारहाणी मुळे जेलमधेच मृत्यूमुखी पावला हे प्रकरण गांभीर्याने घेऊन रिपब्लिकन

सेनेचे सरसेनानी आनंदराज आंबेडकर साहेब यांनी संपुर्ण महाराष्ट्र बंदची हाक दिली व त्याच अनुषंगाने नवी मुंबईतील रिपब्लिकन सेनेच्या माध्यमातून पोलीस उप. आयुक्त भुजबळ साहेब यांना निवेदन देऊन आंदोलन करण्यात आले. यावेळी नवी मुंबई जिल्हाध्यक्ष : विरेंद्र लगाडे सह मुंबईतील रिपब्लिकन सेनेचे पदाधिकारी कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

## तलाठी, कर्मचाऱ्यांना मुख्यालयाचा कंटाळा

किनवट/शेख शौकत :- किनवट तालुक्यातील तलाठी मुख्यालयाी राहत नाहीत. त्यामुळे शेतकऱ्यांना सातबारा, होलिंग काढण्यासाठी तलाठ्यांचा शोध घ्यावा लागतो. यामुळे शेतकरी वैतागले आहेत. तालुक्यातील कोणत्याही गावातील तलाठी आपल्या सजावर मुख्यालयाी राहत नाहीत. यामुळे शेतकऱ्यांना सातबारा होलिंग काढण्यासाठी तलाठ्यांना भेटण्यासाठी किनवट गाठावे लागते. यामुळे शेतकऱ्यांचा वेळ व पैसा खर्च होत आहे. तलाठी मुख्यालयाी राहत नसल्याने शेतकऱ्यांना त्रास सहन करावा लागत आहे. शेतकऱ्यांना तलाठ्यांना भेटण्यासाठी किनवटला यावे लागते. जिल्हाधिकाऱ्यांनी तलाठ्यांना मुख्यालयाी राहण्याचे सक्त आदेश दिले होते. तरीही तलाठी मुख्यालयाी राहत नाही शेतकऱ्यांच्या मार्गदर्शन कोण करावे अशी परिस्थिती मध्ये शेतकऱ्यांच्या काय करावे कोणाकडून माहिती घ्यावी. असा चर्चेचा विषय बनला आहे. तलाठ्यांच्या अनुपस्थितीमुळे अनेक शेतकऱ्यांना सातबारा होलिंग व योग्य माहिती गावात मिळत नाही. शेतीची कामे सोडून शेतकऱ्याला किनवट गाठावे लागते. तरी प्रशासनाची गंभीर त्यांनी लक्ष घ्यावी. शेतकरी कडून मागणी होत आहे.

## अर्बॅकस परीक्षेमध्ये दुसरा क्रमांक मिळविल्याबद्दल अजय मस्के पाटील यांच्याहस्ते सार्थक जाधवचा सत्कार

लातूर दि. १६-१२-२०२४ महाराष्ट्रातील व लातूरमधील प्रसिद्ध कॉसमॉस अकॅडमीच्यावतीने घेण्यात आलेल्या अर्बॅकस परीक्षेमध्ये पहिलीच्या विद्यार्थ्यांमधून दुसरा क्रमांक मिळविल्याबद्दल बसवन आप्पा वाले न्यू इंग्लिश मॅडियम स्कूल लातूर मधील सार्थक रेणुका बाळासाहेब जाधव याचा कॉसमॉस अकॅडमीचे संचालक प्राध्यापक अजय सूर्यकांत मस्के पाटील यांच्याहस्ते ट्रॉफी, प्रमाणपत्र व भेटवस्तू देऊन सत्कार करण्यात आला.



यावेळी कॉसमॉस अकॅडमीच्या पुजाताई पाटील, तुषार वाघमारे उपस्थित होते. त्यांच्या या यशाबद्दल बसवणुका आप्पा वाले इंग्लिश स्कूलचे प्राचार्य चंद्रशेखर भागडे, आळंदकर, वर्गशिक्षिका क्षिरसागर, कमलाकर कदम, माधव गायकवाड, रविंद्र जगदाळे, गोपाळ

खोंडे, उमाकांत दर्शने, चंद्रकांत दुधाळे, संपती मुळे यांच्यासह वाले इंग्लिश स्कूलमधील शिक्षक व शिक्षिकेतर कर्मचाऱ्यांनी त्याचे कौतुक केले.

## परभणी घटनेच्या निषेधार्थ महाराष्ट्र बंद शिवडी विभागात संमिश्र प्रतिसाद

शिवडी :- विश्वरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी प्रजासत्ताक भारत देशाला दिलेल्या संविधानाची भारत देशातच विटंबना, मोडतोड होते हे खरे तर या अखिल भारत देशाचे दुर्भाग्यच म्हणावे लागेल, परंतु मनुवादी पुरस्कृत अदृश्य महाशक्तीच्या पाठिंब्याने परभणीमधील कोण्या तथाकथित माथेफिरुने संविधान प्रतिकृतीची मोडतोड करून विटंबना केली त्या घटनेच्या निषेधार्थ परभणी येथे मोर्चा निघाला व त्यातून जी दंगल उसळली त्यात अनेक भीमसेनिकांवर गुन्हे दाखल करून त्यांना तुरुंगात डांबून मारहाण करण्यात आली त्या अमानुष मारहाणीचे चित्रीकरण करणाऱ्या सोमनाथ सूर्यवंशी या तरुणाचाही पोलिसांद्वारे झालेल्या अमानुष मारहाणीत बळी गेला, दिवंगत सोमनाथ सूर्यवंशी हा कायद्याचे शिक्षण घेणारा युवक होता, परभणी घटनेच्या निषेधार्थ निघालेल्या मोर्चात सहभागी भीमसेनिकांना पोलीस नियमांचे उल्लंघन करून कशाप्रकारे बेदम मारहाण करतात याचा व्हीडिओ त्याने बनवला होता, म्हणून पोलिसांनी अचानक त्याच्या घरी धाड टाकून तो जेवण करत असतानाच त्याला घरातून उचलून नेले, न्यायालयाने जामीन मंजूर केल्यानंतर ही न्यायालयीन कोठडीतून त्याची सुटका झाली नाही व कोठडीतच पोलिसांनी केलेल्या अमानुष बेदम मारहाणीमध्ये सोमनाथ सूर्यवंशी या तरुण भीमसेनिकाचा दुर्दैवी अंत झाला या संदर्भात सरसेनानी आनंदराज आंबेडकर व संविधानरक्षक अनेक संघटनांनी महाराष्ट्र बंदची हाक दिली त्या अनुषंगाने शिवडी विभागातील बौद्धजन पंचायत समिती गटक्रमांक १३, रिपब्लिकन



सेना, वंचित बहुजन आघाडी आणि इतर संघटनांनी या बंदमध्ये उतरून बंदला उस्फूर्त प्रतिसाद दिला, सदर प्रसंगी बौद्धजन पंचायत समितीचे कार्याध्यक्ष लक्ष्मण भगत, गटक्रमांक १३ चे गटप्रमुख राजाभाऊ तथा रामदास धो. गमरे, विभागीय कोषाध्यक्ष प्रविण तांबे, राजाभाऊ शेळके, निवडणूक मंडळाचे सदस्य अशोक कदम, रिपब्लिकन सेनेचे अविनाश मोहिते, अंकुश व रिपब्लिकन सेनेचे इतर कार्यकर्त्यांनी जनतेच्या मनातील दुःख व प्रक्षोभ व्यक्त करणारे निवेदन शिवडी विभागातील किडवाई पोलीस ठाण्याचे वरिष्ठ पोलीस अधिकारी रणदिवे साहेब यांना सादर करून सदर भावना सरकारपर्यंत पोहचवा अशी त्यांना विनंती केली.

## बुधवारी केज येथे दलित समाज बांधवांच्या वतीने विविध मागण्यासाठी आक्रोश मोर्चाचे आयोजन

केज/प्रतिनिधी बुधवारी केज येथे दलित समाज बांधवांच्या वतीने विविध मागण्यासाठी आक्रोश मोर्चाचे आयोजन करण्यात आले असून सदर मागणीचे लेखी निवेदन तहसीलदार केज यांना दलित समाज बांधवांच्या वतीने देण्यात आले आहे. याबाबतची सविस्तर माहिती अशी की, बुधवार दिनांक १८ डिसेंबर २०२४ रोजी सकाळी ठीक ११-०० वाजता भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौक केज, येथून शहरातील मुख्य रस्त्याने दलित आक्रोश मोर्चा तहसील कार्यालयावर काढण्यात येणार आहे. सदर मोर्चा काढून तहसीलदार केज यांना तालुक्यातील दलित समाज बांधवांच्या वतीने निवेदन देण्यात येणार आहे.



केज शहरात निघणाऱ्या दलित समाज बांधवांच्या मोर्चाचे कारण असे की, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पुतळ्यासमोरिल संविधान शिल्पलेखाची मोडतोड करून विटंबना करून दलित समाजाच्या भावना दुखावल्या त्या आरोपीस कडक शिक्षा व देशद्रोहाचा गुन्हा दाखल करण्यात यावा, दिनांक ६ डिसेंबर २०२४ रोजी अवदा एनर्जी प्रायव्हेट लिमिटेड मस्साजोग येथील दलित कर्मचारी भगवान सोनवणे यास मारहाण केली त्या गुन्हातील आरोपीस तात्काळ अटक करून शासन करावे, मस्साजोगचे सरपंच संतोष अण्णा देशमुख यांचे अपहरण करून त्यांचे अमानुषपणे क्रूरतेने मारहाण करून त्यांचा निघणुपणे खूण करणाऱ्या सर्व आरोपींना फास्ट ट्रॅक कोर्टांमध्ये खटला चालून फाशीची शिक्षा देण्यात यावी, सामाजिक कार्यकर्ते सोमनाथ सूर्यवंशी तसेच मसाजोगचे सरपंच संतोष

देशमुख यांच्या परिवारास शासकीय आर्थिक मदत देण्यात यावी, मा. दंडाधिकारी केज यांनी केज तालुक्यातील दलित समाजावर होणाऱ्या अन्याय अत्याचारांमध्ये दिवसांनी दिवस वाढ होत आहे त्यामुळे अनुसूचित घटक समाजामध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण होत आहे. त्यामुळे न्यायदांडाधिकारी साहेबांनी सदर घटनेवर कायद्याचा धाक व प्रशासनाची कडक नजर राहावी याकरिता आपल्या अध्यक्षतेखाली शासन समितीची स्थापना करून त्यामध्ये सामाजिक प्रमुख कार्यकर्त्यांचा समावेश करण्यात यावा असे तहसीलदार केज यांना लेखी दिलेल्या निवेदनात म्हटले आहे. या लेखी निवेदनावर अशोक गायकवाड, योगेश भाई गायकवाड, रोहित कसबे, सुंदर खाडे, सुनील हिरवे, संतोष टोके, निलेश साखरे, धीरज मस्के, बापू गायकवाड, अनिल उजगरे, लखन हजारे इत्यादींच्या स्वाक्ष्या आहेत.

## परभणी घटनेच्या निषेधार्थ किनवटची बाजारपेठ कडकडीत बंद

किनवट/शेख शौकत :- परभणी घटनेच्या निषेधार्थ आंबेडकरवादी संघटनांनी पुकारलेल्या महाराष्ट्र बंदला किनवट तालुक्यात उस्फूर्त प्रतिसाद लाभला असून व्यापाऱ्यांनी स्वयंस्फूर्तीने दिवसभर दुकाने बंद ठेवून कडकडीत बंद पाळला. यावेळी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ते तहसील कार्यालयापर्यंत मोर्चा काढून विविध मागण्याचे निवेदन तहसीलदार यांना देण्यात आले. परभणी येथील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पुतळ्याजवळील संविधान प्रतिकृतीची विटंबना झाल्यानंतर पुकारण्यात आलेल्या बंद दरम्यान हिंसाचार उफाळला होता यात पोलिसांनी अटक केलेल्या एका तरुणाचा पोलीस कस्टडी मृत्यू झाल्यानंतर विविध आंबेडकरी संघटनांनी महाराष्ट्र बंदची हाक दिली होती या बंदला किनवट तालुक्यात उस्फूर्त प्रतिसाद लाभला असून व्यापाऱ्यांनी स्वयंस्फूर्तीने दिवसभर कडकडीत बंद पाळला. शासकीय कार्यालय दवाखाने औषधी दुकाने वाळता संपूर्ण बाजारपेठ बंद होती. दुपारी आंबेडकरी संघटनांनी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर

यांच्या पुतळ्यापासून ते तहसील कार्यालयापर्यंत मोर्चा काढून मागण्याचे निवेदन सादर केले. यावेळी राज्य सरकार व पोलीस प्रशासना विरोधात जोरदार घोषणाबाजी करण्यात आली. परभणी येथील संविधान प्रतिकृतीची तोडफोड करणाऱ्या मुख्य सूत्रधाराचा तात्काळ शोध घेऊन देशद्रोहाचा गुन्हा दाखल करावा. सोमनाथ सूर्यवंशी यांच्या मृत्यूस जबाबदार धरून पोलीस निरीक्षक अशोक घोरबांड यांच्यावर सदाप मनुष्यवधाचा गुन्हा दाखल करावा, मयताच्या कुटुंबीयांना ५० लाख रु अर्थसाहाय्य द्यावे, निष्पाप आंबेडकरी नागरिकांवर दाखल केलेले गुन्हे मागे घ्यावेत, पोलिसांकडून सुरु असलेले कॉर्बिंग ऑपरेशन तात्काळ थांबवावे परभणीतील कायदा व सुव्यवस्था हाताळण्यास अपयशी ठरलेल्या पोलीस अधिकाऱ्यांवर जबाबदारी निश्चित करून



त्यांना निलंबित करावे व त्यांचे विभागीय चौकशी करावी, पोलीस

निरीक्षक अशोक घोरबांड यांना या प्रकरणात आरोपी करून निलंबित करावे, महिला व पुरुष व तरुणांवर जातीद्वेषातून दाखल केलेले गुन्हे तात्काळ मागे घ्यावेत, पोलिसांनी केलेल्या अमानुष मारहाणीत जखमी झालेल्या नागरिकांवर शासकीय खर्चातून मोफत उपचार करून नुकसान भरपाई घ्यावी अशा मागण्या निवेदनात केल्या आहेत यावेळी रिपाई नेते दादाराव कायापाक, विनोद भरणे एड. मिलिंद सर्पे, माजी नगराध्यक्ष अरुण आळणे शंकर नगराळे, विजय पोलासवार, प्रवीण गायकवाड, वंचितचे तालुकाध्यक्ष निखिल वाघमारे, माधव कावळे, मिलिंद कांबळे, निखिल कावळे, राहुल सरपे, एड. सप्राट सर्पे, सुगत नगराळे, दिनेश कांबळे, सप्राट कावळे, गंगुबाई परेकर यांच्यासह आंबेडकरी व संविधानप्रेमी नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. बंद दरम्यान उपविभागीय पोलीस अधिकारी श्री मळगणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस निरीक्षक सुनील बिराल यांनी जागोजागी पोलिसांचा चोख बंदोबस्त ठेवला होता.